

## Qué es aislamiento?

Actualizado: 3/22/2020

Es recomendado que las personas de Iowa se aislen por 14 días en las siguientes situaciones:

Si ha viajado fuera de Iowa por negocios o vacaciones en los últimos 14 días.

Si ha estado en un crucero internacional en los últimos 14 días.

Si vive con alguien que tiene síntomas de COVID-19 o que haya sido diagnosticado con COVID-19.

### Que significa el estar aislado?

Quedarse en casa y no ir a la escuela, áreas públicas o asistir reuniones.

No usar transporte público, paseos compartidos o taxis.

Posponer todos los viajes.

Lavarse sus manos a menudo.

Posponer todas las citas médicas no esenciales hasta que haya completado los 14 días de aislamiento.

Si tiene una cita médica esencial durante este tiempo, por favor hable con su proveedor de salud y profesionales de salud pública local cuando se necesite para ayudarle a coordinar su visita.

Que debo estar observando cuando estoy en aislamiento?

Tome su temperatura dos veces al día. Esté alerta a la fiebre.

Esté alerta a la tos o dificultad para respirar. ¿Qué tal las personas que viven conmigo?

Los miembros de la familia u otras personas que viven en su hogar pueden quedarse en su hogar, pero usted debe quedarse en un cuarto específico alejado de otros en el hogar y usar un baño separado (si está disponible)

Mientras usted se mantenga sano, las otras personas en el hogar pueden hacer las actividades cotidianas normalmente (no hay restricciones en su movimiento).

No debe tener contacto directo con ningún animal (i.e., perros, gatos, puercos, ganado, ovejas, y cabras) por precaución. Arregle todo para que sus mascotas puedan ser cuidadas y para que vivan fuera de su hogar, si es posible.

Que debo hacer si desarrollo fiebre, tos o tengo dificultad para respirar?

Las personas enfermas en Iowa deben quedarse en su hogar y aislarse de otros en su casa.

Aproximadamente 80% de las personas infectadas en Iowa con el COVID-19 van a experimentar una enfermedad leve a moderada. La mayoría de las personas de Iowa con la enfermedad leve no necesitan ir con su proveedor de salud o ser examinados para confirmar que tienen COVID-19. Si está enfermo, quédese en casa hasta:

No haber tenido fiebre por lo menos 72 horas (eso es tres días completos de no fiebre sin el uso de medicamento para disminuir la fiebre), Y si otros síntomas han mejorado (por ejemplo, cuando mejore su tos y su respiración) Y si han pasado por lo menos 7 días desde que los primeros síntomas aparecieron.

Si usted cree que necesita ayuda médica, llame primero. Su proveedor puede evaluar si usted necesita que lo vean en la oficina o si se puede recuperar en casa. También, puede tener la opción de hablar con su proveedor médico desde su hogar usando la tecnología.